

Проект «Держи осанку!»

Здоровьесберегающий, практико-ориентированный проект

Выполнила воспитатель: Бычкова О.Г.

ГБДОУ детский сад №80 Петроградского района Санкт-Петербурга

Преамбула

- Великая ценность каждого человека — **здоровье**.
Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым — это главное желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением

Актуальность проблемы

Болезни позвоночника - одна из основных причин ухудшения качества жизни и потери трудоспособности в современном обществе. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся ещё в детском возрасте.

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всём внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его **здоровье**. При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность внутренних органов. Дефекты **осанки** часто вызывают нарушения зрения: астигматизм, близорукость; изменения в позвоночнике, ведут к сколиозам, кифозам и остеохондрозу, также они могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников.

В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период их активного роста (4 - 7 лет). Работу по формированию правильной осанки должны вести не только врачи. Эта работа должна проводиться систематически совместно с педагогами и родителями. Именно в дошкольном возрасте у ребенка легко вырабатываются гигиенические навыки, привычка к ежедневной гимнастике и правильному держанию тела во время занятий, стоянии и ходьбе.

Чтобы познакомить и научить родителей и детей в повседневной жизни следить за правильным положением тела и создавать необходимые условия ДОУ и в семье для формирования правильной осанки предлагается проект «Держи осанку!»

Цель проекта

- Совершенствование работы по формированию правильной осанки у детей дошкольного возраста.



Задачи проекта

- повысить компетентность педагогов в области профилактики нарушений осанки у дошкольников;
- систематизировать и внедрить в педагогическую работу систему упражнений и мероприятий для профилактики нарушений осанки у детей дошкольного возраста;
- сформировать у детей устойчивую мотивацию, потребность в сохранении и укреплении своего здоровья;
- разработать и реализовать систему мероприятий, направленных на повышение компетентности родителей по формированию правильной осанки у дошкольников.

Прогнозируемые результаты

- Повышение профессионального мастерства педагогов в области профилактики нарушений осанки у дошкольников;
- Создание условий, направленных на формирование правильной осанки у дошкольников в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями;
- Сформированность у детей потребности и умения следить за своей осанкой;
- Повышение интереса, компетентности, участия родителей в работе по формированию правильной осанки

Участники проекта

- инструктор по физической культуре
- музыкальный руководитель
- воспитатели
- дети (5-6лет)
- родители

Особенности типа проекта

- По характеру создаваемого продукта: практико-ориентированный проект.
- По количеству участников: групповой.
- По продолжительности: долгосрочный.
- По содержанию: ребенок и сохранение его здоровья.
- По профилю знаний: междисциплинарный проект.
- По уровню контактов: на уровне образовательного учреждения – ДОУ.

1.Подготовительный этап

- Изучение литературы
- Анкетирование родителей
- Интервьюирование детей на тему «Что такое *правильная осанка?*»

- Подготовка цикла бесед для детей:

«Формирование **осанки** у детей дошкольного возраста»

- Подбор и подготовка методических рекомендаций и консультаций для родителей
- Подготовка физкультурного оборудования для профилактики и коррекции нарушений **осанки и стопы**. Развивающая физкультурно-оздоровительная среда как условие формирования **правильной осанки**
- Составление плана работы

2. Организационно-практический Работа с детьми

- Использование разнообразных методов и приёмов обучения детей правильной осанке на утренней гимнастике, физкультурных занятиях, в индивидуальной работе, в ходе режимных моментов
 - корректирующие упражнения
 - упражнения для развития различных мышечных групп
 - упражнения на развитие координации движений и равновесия
 - гимнастические упражнения с разнообразными атрибутами
 - элементы фитбол-гимнастики
 - подвижные игры с элементами упражнений на равновесие, ловкость, координацию движений
- Цикл валеологических занятий
- Вернисаж детских творческих работ
- Физкультурные развлечения и праздники
- День здоровья

Работа с родителями

- Информационные листы и памятки:
- *«Правильная осанка – залог здоровья ребёнка!»*
- *«Как сохранить правильную осанку?»*
- *«Первые признаки нарушений осанки и стопы у дошкольника»*
- Консультации:
- *«Подвижные игры и игровые упражнения – увлекательная форма проведения домашнего досуга».*
- *«Фитбол- гимнастика как средство формирования правильной осанки»*
- *«Профилактика и коррекция нарушения осанки у дошкольников».*
- Включение в повестку дня родительских собраний вопросов по теме
- Совместные мероприятия

3. Заключительный

- Вернисаж творческих работ «*Наш домашний спортзал*»
- Час общения «*Умеешь сам – поделись с другими*»
- Спортивный праздник

Презентация

Интервью

«Что такое правильная осанка?»

Это военные действия. Алеша

Выпрямленная спинка. Соня Т.

Нам на хореографии говорят, что это прямой корпус. Соня Б.

Что такое плохая осанка?

Это кривая спинка и вздутый живот Андрей.

Тема беседы:

«Правильная осанка»







Как формируется осанка



Как правильно стоять



Правильная осанка



Сутулость
*увеличение
грудного
изгиба*



Плоская спина
*уплощение
всех
изгибов*



Кругло –
вогнутая
спина
*увеличение
всех изгибов*

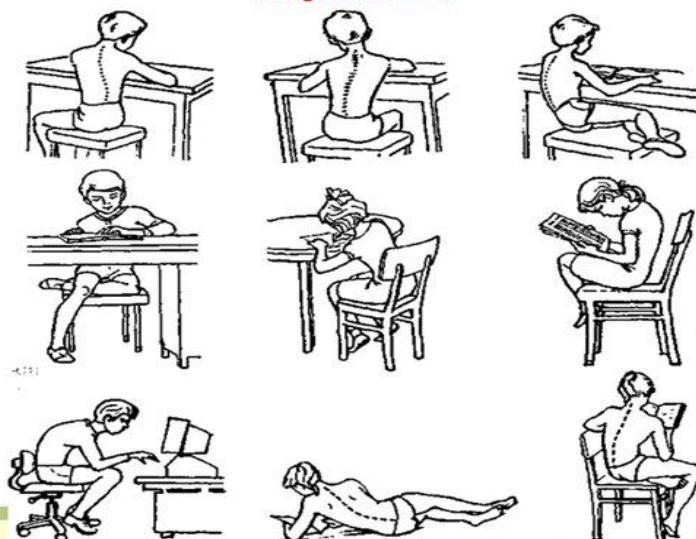


Асимметричная осанка
*позвоночный столб
представляет дугу*



Так сидеть нельзя!

ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА неправильное



Интервью после беседы

Какие последствия ждут человека, если он не будет следить за осанкой, будет сутулиться, не будет заниматься физкультурой?

- У него все заболит. Артур.
- Будет болеть позвоночник, руки, ноги, голова, все, все... У моего папы болят ножки, наверное у него плохая осанка. Маша

На кого вы будете похожи, если будете неправильно сидеть или горбиться при ходьбе?



Будем похожи на верблюдов. Лиза



Дети Станут бабушками и дедушками. Соня Т.



Древние люди ходили, как обезьяны. Артур



На бабу Ягу. Даша

Утренняя гимнастика



Физминутка

Физминутки проводимые на непосредственно образовательной деятельности в детском саду состоят из кратковременных упражнений, которые снимают напряжение, восстанавливают умственную работоспособность. Врачи советуют проводить физминутки в детском саду в середине непосредственно образовательной деятельности, продолжительность 2-3 минуты



Общие упражнения.

- Строевые упражнения применяются на занятиях корригирующей гимнастики. Они являются средством воспитания у занимающихся дисциплинированности, организованности; формирования правильной и красивой осанки, походки; навыков коллективных действий через развитие чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их во времени и пространстве.

Общеразвивающие упражнения

- для формирования осанки. Общеразвивающие упражнения составляют основное содержание занятий, т.к. повышают общую работоспособность и оказывают избирательное и всестороннее воздействие на организм. На занятиях их применяют для разминки и повышения уровня развития физических способностей занимающихся.



Ритмическая гимнастика

- считается разновидностью оздоровительной гимнастики. Комплекс упражнений составляется из общеразвивающих упражнений, элементов художественной гимнастики и хореографии, стилизованных форм ходьбы, бега, прыжков и других несложных по технике исполнения упражнений. Систематические занятия ритмической гимнастикой повышают двигательную активность, улучшают осанку, благоприятно влияют на сердечнососудистую и дыхательную системы занимающихся. Упражнения ритмической гимнастики являются эффективным средством развития координации движений, быстроты двигательных действий, мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах.



корректирующие упражнения

- применяются для коррекции нарушений физического развития и опорно-двигательного аппарата (используются при различных нарушениях осанки).



Подвижные игры

- Подвижная игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Игра - самый увлекательный способ обучения, формирования детской души, развития физических сил и возможностей. Правила подвижных игр диктуют быстрые и разнообразные физические действия занимающихся. Ситуация игры постоянно изменяется, предъявляя к игроку требования по концентрации внимания, правильному его распределению и переключению хорошей координации движений. Подвижные игры развивают память, инициативу, волевые качества, восприятие пространственной и временной ориентировки, укрепляют сердечнососудистую и дыхательную систему, активизируют обмен веществ, развивают двигательный аппарат.

Литература

- Здоровьеформирующее физическое воспитание. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет» под ред. М. М. Безруких. – М. : Владос, 2001
- «Стройность и красота. Содержание работы по обучению, воспитанию и формированию правильной осанки у детей дошкольного возраста» Ю.В. Боковец .- Издательство: Белый ветер, 2015г.
- «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста» Л.Ф. Асачева, О.В. Горбунова.- Издательство: Детство- Пресс, 2013г.
- «Правильная осанка. Как спасти ребёнка от сколиоза» Л.Савко. - Издательство: Питер, 2011г.
- «К правильной осанке через игру» Ю.В. Боковец .- Издательство: Содействие, 2008г.
- Использование интернет- ресурсов.